

Óvodás

Étlap

2020. június 29 - 2020. július 3

Étkezés	2020.06.29 Hétfő	2020.06.30 Kedd	2020.07.01 Szerda	2020.07.02 Csütörtök	2020.07.03 Péntek
Tízórai	Májkrem vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ⁷ E: 322kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 37,87g Só: 0,95g Zsír: 9,40g Feh.: 15,42g Cuk: 0,00g Ca: 12,78mg	Sajtos-vajas korpás zsemle ^{1,7} , Zöldáru paprika E: 352kcal Tel.zsír: 8,92g CH: 25,77g Só: 1,37g Zsír: 17,85g Feh.: 15,98g Cuk: 0,00g Ca: 254,77mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Zöldáru pirosretek E: 170kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 23,86g Só: 0,50g Zsír: 4,09g Feh.: 4,33g Cuk: 0,00g Ca: 8,97mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ , Kifli ¹ E: 172kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 25,00g Só: 0,45g Zsír: 4,40g Feh.: 7,76g Cuk: 0,00g Ca: 126,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru lila hagyma E: 209kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 23,47g Só: 1,44g Zsír: 7,00g Feh.: 9,84g Cuk: 0,00g Ca: 31,42mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4} , Finomfőzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} , Kenyer ¹ E: 490kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 66,86g Só: 1,81g Zsír: 28,07g Feh.: 23,14g Cuk: 0,10g Ca: 73,17mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ^{1,3,7,9} E: 578kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 36,00g Só: 0,51g Zsír: 32,62g Feh.: 15,87g Cuk: 0,00g Ca: 83,40mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,9} E: 576kcal Tel.zsír: 5,59g CH: 46,11g Só: 0,65g Zsír: 33,87g Feh.: 22,45g Cuk: 0,00g Ca: 177,06mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 582kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 75,49g Só: 1,66g Zsír: 18,33g Feh.: 26,53g Cuk: 0,00g Ca: 89,36mg	Zöldborsóleves ¹ , Rántott csirkecomb ^{1,3} , zöldséges bulgur ¹ E: 638kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 85,69g Só: 1,92g Zsír: 18,07g Feh.: 34,07g Cuk: 0,00g Ca: 61,71mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru pirosretek E: 187kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 27,06g Só: 1,39g Zsír: 1,62g Feh.: 12,42g Cuk: 0,00g Ca: 24,49mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 24,00g Só: 0,00g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Bríós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 6,75mg	Ananász, Túró rudi ^{5,7} E: 130kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,44g Só: 0,00g Zsír: 2,31g Feh.: 1,15g Cuk: 6,36g Ca: 7,80mg	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 101kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 19,34g Só: 0,04g Zsír: 1,44g Feh.: 2,23g Cuk: 5,99g Ca: 14,69mg
Energia:	999,55kcal	1 054,00kcal	945,96kcal	883,77kcal	948,02kcal
Zsír:	39,09g	51,47g	42,96g	25,04g	26,51g
Telített zsírsav:	4,26g	13,56g	7,87g	3,54g	4,99g
Fehérje:	50,98g	36,70g	32,17g	35,43g	46,14g
Szénhidrát:	131,79g	85,77g	96,97g	115,93g	128,50g
Hozzáadott cukor:	0,10g	0,00g	0,00g	6,36g	5,99g
Só:	4,16g	1,88g	1,38g	2,11g	3,40g
Ca:	110,43mg	338,17mg	192,78mg	223,16mg	107,83mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt